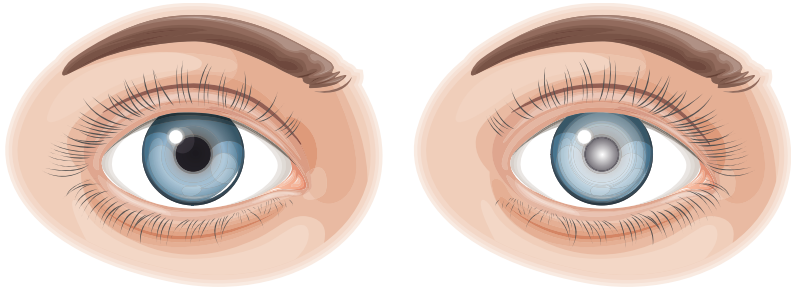




## Nubosidad A La Vista

Las cataratas se producen cuando las proteínas se descomponen y nublan los lentes naturales de los ojos. Como las cataratas interfieren en el paso correcto de la luz a través de los ojos, pueden provocar múltiples problemas de visión, que incluyen:



Healthy Eye

Eye with Cataract

- Visión nublada
- Visión doble
- Sensibilidad a la luz, especialmente de noche
- Un tono marrón o amarillo en su visión
- Problemas para manejar de noche y [más](#)

La causa más común para las cataratas es la edad. Otros factores de riesgo incluyen beber alcohol o fumar en exceso, lesiones oculares, diabetes y genética. Otro factor contribuyente fundamental es el daño de los rayos UV del sol. Esto puede ocurrir si está afuera mucho tiempo sin anteojos que bloqueen los rayos UV. Protegerse los ojos utilizando anteojos de sol o normales con tintes bloqueadores de rayos de UV es una de las mejores maneras de prevenir las cataratas.

Aunque las cataratas son problemáticas, se pueden tratar. Si sus síntomas no son demasiado malos ni interfieren de forma peligrosa con su vida diaria, unos lentes de contacto más fuertes o una receta de anteojos puede ayudar. Si sus cataratas están dificultando su visión gravemente, se pueden quitar quirúrgicamente en un procedimiento fácil y seguro.

## Cada Días Más Fuerte

En el entrenamiento de fuerza, usa su peso corporal o el equipo (es decir, mancuernas y bandas de resistencia) para desarrollar masa muscular, fuerza y resistencia. Fortalecer los músculos lo ayuda a realizar las actividades diarias, proteger el cuerpo de lesiones e impulsar la [tasa metabólica](#) y lo ayuda a proteger los huesos de la osteoporosis.

[Los tipos](#) principales de entrenamiento de fuerza incluyen:

- **Hipertrofia muscular:** Este tipo de entrenamiento de fuerza usa pesos de moderados a pesados para estimular el crecimiento muscular.
- **Resistencia muscular:** Eso se refiere a la capacidad de los músculos para mantener el ejercicio durante un periodo. Entrenar para aumentar la resistencia muscular suele involucrar un número alto de repeticiones usando pesos livianos o el peso corporal.
- **Entrenamiento en circuito:** Esta forma de condicionamiento de todo el cuerpo involucra atravesar diversos ejercicios con poco o sin descanso entre ellos.
- **Fuerza muscular máxima:** Este tipo de ejercicio involucra pocas repeticiones (generalmente, de 2 a 6) y pesos pesados para mejorar su fuerza general.

Si tu empresa ofrece una [cuenta de ahorros para el estilo de vida](#), es probable que pueda utilizar esos fondos en una membresía de gimnasio y un entrenador.



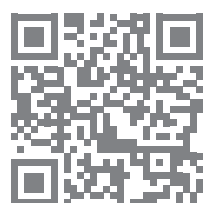
## BENEFIT SPOTLIGHT

### ¿Qué Es La Facturación De Saldo?

En pocas palabras, la facturación de saldo es cuando un proveedor médico le envía una factura por el resto de una cuenta que su proveedor de seguro no cubrió. Esto suele ocurrir con los proveedores fuera de la red, es decir, proveedores médicos que no tienen ningún contrato con su proveedor de seguro y con quienes será más costoso atenderse.

Por ejemplo, digamos que tiene una apendicectomía de emergencia. Dependiendo de la situación, probablemente no tenga tiempo de averiguar si todas las personas involucradas en la cirugía están dentro de la red, está preocupado por llegar a la sala de emergencia lo más rápido posible. Si el anesthesiólogo, el hospital u otra persona involucrada en el procedimiento está fuera de la red, puede recibir una factura inesperada en el correo después del procedimiento.

La buena noticia es que a partir de 2022 con la Ley Sin Sorpresas tienes cierta protección contra este tipo de facturas si recibe atención de emergencia, atención que no sea de emergencia de proveedores fuera de la red en un en red centro (por ejemplo, si su anesthesiólogo teórico estaba fuera de la red aunque el hospital mismo esté dentro de la red), o servicios de ambulancia aérea de un proveedor fuera de la red.



LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

**Bonificación del artículo: LA DEMENCIA Y LAS MUJERES**

© 2023 Lockton, Inc. Todos los derechos reservados.  
DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: La información contenida en este documento está destinado a servir como una guía general. Por favor, consulte a su médico, compañía de seguros y / o asesor de impuestos para obtener información específica a sus necesidades individuales.